

**Naturschönheiten erleben, Körper und Geist pflegen, Erkenntnisse gewinnen, Freiheit erfahren, Kraft schöpfen, Zeremonien weben, das Lebensrad bewegen  
Bewusstseinsweiterung, Geistesklarheit, Seelenfreuden empfinden**

### **Liebe Freunde, Bekannte und Interessierte und geschätzte Freunde der Steinheilkunde,**

Der Sommersonnenwendzeitpunkt mit der höchsten Ausdehnung der Sonnenkraft liegt schon hinter uns und wir starten in die zweite Jahreshälfte.

Mit diesem astronomischen Zeitpunkt findet auch ein Wendepunkt statt. Das Ausatmen in der Natur findet seine Vollendung. Wir können die längsten Tage und kürzesten Nächte durchleben. Die Natur ist in Ihrer extrovertierten Kraft zu sehen und zu spüren. Die Erde hat voll ausgeatmet und es ist die Zeit der vollen Entfaltung.

### **Die Natur zur Sommersonnenwende**

Eine Zeit der Freude, Besonnenheit und Unbeschwertheit. Die höchste Sonnenkraft, Pracht, Fülle und Fruchtbarkeit in all seinen Erscheinungen. Früchte - wachsen und gedeihen, summende Bienen, Falter, Insekten – auf dem Höhepunkt Ihrer Aktivität, die Luft ist erfüllt von köstlichem Duft. Der Sommer beginnt und damit die Zeit der Reife, es kommt zum Fruchtansatz, zur Verinnerlichung, die Saat wird reif. Eine Zeit der Lebensfülle, Vitalität und Üppigkeit. Es ist ein Jubilieren über die überquellenden Gaben der Natur. Wir Menschen können die Natur und die Elemente unmittelbar spüren. Durch die milden Temperaturen können wir ihnen ganz nah sein, ohne viele wärmespendende Hüllen - barfuß den Morgentau begrüßen, Feuer, Wasser, Luft und Erde ganz elementar genießen und mit ihnen im Kontakt sein.

Wir können die Beschwingtheit, die Fülle und Leichtigkeit des Sommers in uns aufnehmen, Licht und Sonne tanken.

### **Sonnwendkräuter**

Zu dieser Zeit wachsen und gedeihen die vielen Heilkräuter, die zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden wollen.

Für viele Pflanzen ist dieses Fest der Höhepunkt, sie blühen in den schönsten Sommerfarben. Die Sonnenenergie ist am höchsten in ihnen und besonders in der kalten dunklen Winterzeit sind es diese Pflanzen, die heilsam auf Körper, Geist und Seele wirken und ihr gespeicherte Sonnenenergie an uns abgeben. Typische Mittsommerkräuter sind: Johanniskraut, Beifuß, Eisenkraut, Kamille, Lavendel, Holunderblüten, Schafgarbe, Gundelrebe, Blutwurz, Arnika, Mutterkraut, Mädesüß, Ringelblume, Königskerze, Kümmel und Salbei.

### **Sommersonnenrezepte**

Im Anhang finden Sie passend zu den hochsommerlichen Temperaturen Rezepte mit Prasemquarz. Sowohl eine Anleitung für ein erfrischend - belebendes Edelsteinwasser als auch ein leicht - abkühlendes After-Sun-Öl.

Alle notwendigen Zutaten sind als Bezugsquellen aufgelistet. Viel Erfolg mit diesen Rezepten! Auch auf unserer Homepage [www.CairnTara.de](http://www.CairnTara.de) finden Sie verschiedene Rezepte zum Selbermachen von Blüten - und Steinessenzen, Heilpflanzenölauszüge, Salben und Cremes.

### **Mücken/Zeckenschutz**

Hier in Heidenheim haben wir ein Mücken/Zeckenschutzöl mit Bernstein und Amethyst kreiert. Wir haben es ausgiebigst getestet und für gut befunden. Diese können Sie bei uns erwerben zu 10,- € pro 100 ml Glasflasche - solange hier in Heidenheim noch Vorrat besteht.

### **Persönliche Reise ins Himalaya**

Ich bin für 6 Wochen auf Reisen im Himalaya. Es passt zu meinem Lebensabschnitt, jetzt eine Reise in die hohen Berge zu unternehmen. Mein jüngster Sohn hat die Schule vollendet und ich bin somit keine Schülermutter mehr. Das setzt für mich Raum frei, der bisher durch die Schule gebunden war. Vor 7 Jahren war ich schon einmal in Ladakh mit meiner Freundin und Kollegin Petra Endres. Jetzt gehen wir wieder auf Wanderschaft.

Es ist die richtige Zeit für mich mein Lebensrad zu bewegen und einen neuen Lebensabschnitt bewusst zu begehen und auszurichten.

Die Reisewahl fiel auf Ladakh aus mehren Gründen. Ich empfinde das Land als große Kraftquelle. Ein Land mit einer großen Leerheit und Stille als auch Weite und Raum, die das Ausatmen und Loszulassen unterstützen.

Auch auf das Heraustreten aus der Komfortzone und mich einlassen auf den Rhythmus des Landes freue ich mich.

Auf jeden Fall werde ich den Freiraum genießen, neue Eindrücke und Seelenbilder erleben und vielleicht neue Erkenntnisse gewinnen.

Vielleicht ergibt sich daraus eine Reise 2017- für Sie – gemeinsam mit uns.

Das Büro und der Versand von Cairn Tara Produkten ist durchgehend gewährleistet.

Im Anhang finden Sie die Seminare für den Herbst 2015.

Mit bunten SommerSonnenGrüßen, Franca Bauer

Manisteynen im Himalaya sind Wegweiser für Wanderer und gleichzeitig Gebetssteine. Die Manisteine werden oft mit dem Mantra "Om mani padme hum" gesegnet. Übersetzt heißt dies "Oh Du Juwel in der Lotosblüte". In diesen Worten liegt die Bedeutung des Mitgefühls und der Liebe zu allen Wesen. Mantren sind ein wertvoller Teil von Ritualen. Sie ermöglichen eine festere Einbindung in die Zeremonie und erleichtern es, sich mit dem Geschehen zu verbinden. Sie erneuern durch die fortwährende Wiederholung das geistige Konzept und vergrößern so den



Raum zum Wirken. Somit wird eine bestimmte Haltung beständig mit geistiger Kraft und Aufmerksamkeit genährt.

Badezimmer (Toilette extra) mit Aussicht auf Wildpferde

Freiheit, Raum und Weite



Falls Sie künftig keine Post mehr von mir erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine kurze e-mail. DANKE.

